

夕陽西下，我躺在床上休息，望着床邊的書櫃，視線卻停在那幅我與師兄勾肩搭背的照片。他堅毅向前奔跑的身影，我至今無法忘懷，是他讓我深刻體會到甚麼是「嚴以律己，寬以待人」，是他讓我明白到這句說話的真諦，是他讓我的人生態度得以轉變。而他正是我中學時田徑隊師兄。

「允行，你還好嗎？不如休息一下吧！」沒想到幾圈過後，我已是汗流浹背，雙腿開始發軟，筋疲力盡，想就此放棄。師兄的這番話就如同救贖般，讓早已疲倦不堪的我急忙附和，緩下腳步稍作休息。學界田徑比賽舉行在即，我與師兄正為比賽操練。只見師兄面不改容，我則滿臉通紅，呼吸急促，快連說話的力氣都沒有了，這大概是我與師兄的實力差距吧。也是，師兄有着「田徑之星」的稱號，在大大小小的比賽中屢獲殊榮。跑道上，他總是像疾風般把所有的對手遠遠地甩在後面，以冠軍的姿態輕鬆而充滿朝氣在跑道上奔跑，衝向最後的終點。

反觀我的不濟，卻拖慢了整個訓練進度。「師兄，對不起，是我拖慢了你的進度。」感到愧疚的我亦不知如何面對眼前的師兄，明明他的發揮可以更好的……只見師兄一言不發，伸出手向我遞出水瓶，接下水瓶的我顯得更為尷尬，也不知道該說些什麼。「沒關係，你做得很好了，我能看見你已經盡力了，不是嗎？」「可是你……」我剛想反駁，因為其實我知道在平日的訓練裏，師兄為了讓我能夠跟隨他的身影，總是放慢步伐，我一直感到疑惑，為何他不嚴格督促我呢？師兄打斷了我的話說道：「允行，要知道每一個人的能力都不同，也不可以把我的標準強加於你身上的。」

此時的我卻感到詫異，在我眼中的師兄，是一個嚴以律己的人，對自己有著嚴謹的要求。每天放學後，我總會看見師兄在進行高強度的訓練。雖然那裏的運動場說不上很大，但好歹整個跑道跑上來也是有三百多米的，而師兄卻能每天堅持地跑下十圈。訓練一個跑步動作，重複又重複，訓練的強度逐漸的加大，為的只是希望成績能加快多一秒。曾經，我在傍晚六時多仍看見師兄在運動場上揮灑汗水，持續地在跑道上奔跑，好像一切的阻礙在他眼中都是不存在的。夕陽餘暉下他那堅毅不屈的身影，至今我仍然歷歷在目。

「嚴以律己」，世上有多少人能夠做到？我曾聽田徑教練說道，師兄曾因為自己的成績遲遲未有提升，而發下很大的脾氣，那次也是大家第一次看見師兄如此暴躁，這可能就是師兄對自己的人生的態度吧。

「謝謝你讓我明白了這些，我會努力的。」聽到師兄的一番話，我的心情亦緩緩平伏下來。對自己的表現那麼嚴格的師兄，卻如此體諒及包容我。此時，我才深深明白到他為人的態度，但更多的是我明白到「嚴以律己，寬以待人」的意思。對自己嚴謹，能避免自己鬆懈，對別人寬容，能避免別人受到壓力。

夕陽的映照下，窗外的海面塗上了一層閃閃的金色，我拿起那幅與師兄的合照，翻到背面仍能看見師兄用藍色原子筆為我寫下的字跡——「嚴以律己，寬以待人」。田徑隊師兄，你是我認識的人當中，最能體現這種可貴美德的人。你讓我改變了對人生的態度，今後我會仿效你，希望能做到「嚴以律己，寬以待人」。